

## План

### План

проведения тренировочного занятия по бадминтону группы НП-1 тренера-преподавателя Жежелева Ю.А  
Дата проведения 18.05. 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Гигиенические знания и навыки .личная гигиена.		Использовать интернет	Фото.тест
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Обучение техники удара по валану с верху и снизу	6-8 раз	Пауза между упр.10 сек	Записать чсс до и после выполнения ору
3	Техническая подготовка	15 мин	Передача валана в парах	50 раз	Левой и правой рукой.паузу 2 мин	фото
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Способы закаливания дома	5-6 сп	Использовать интернет	фото

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / Жежелев Ю.А/

### План

проведения тренировочного занятия по бадминтону группы Т -2 тренера-преподавателя Жежелева Ю.А

Дата проведения 18.05.2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15-мин	Судья и его жесты во время игры.		Использовать интернет	тест
2	Общая физическая подготовка	15-мин	Формирование двигательных умений и навыков.отжимание приседание пресс за 60 сек	10-15 раз перерыв 3 мин	Выполнять 3 подхода	фото
3	Техническая подготовка	15-мин	Подача валана при игре в паре	5-6 раз	фиксировать и.п	фото
4	Самостоятельная подготовка	15-мин	Совершенствование владения валаном в домашних условиях	1	Использовать интернет	фото

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### План

проведения тренировочного занятия по бадминтону группы НП-1 тренера-преподавателя Жежелева Ю.А

Дата проведения 25.05. 2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Теория игры в бадминтон юных спортсменов		Использовать интернет	Фото.тест
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Ору на дыхание и пресс	6-8 раз	Пауза между упр.10 сек	Записать час до и после выполнения ору
3	Техническая подготовка	15 мин	Техника передачи валана с права и слева из стойки	50 раз	Левой и правой рукой.паузу 2 мин	фото
4	Самостоятельная подготовка	15 мин	Высота сетки и виды ракеток	5-раз	Использовать интернет	фото

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / Жежелев Ю.А/

### План

проведения тренировочного занятия по бадминтону группы Т -2 тренера-преподавателя ЖежелеваЮ.А

Дата проведения 25.05.2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15-мин	Оказание мед.помощи при получении травмы		Использовать интернет	тест
2	Общая физическая подготовка	15-мин	Повышение общей работоспособности в домашних условиях	8-10 раз	Выполнять 3 подхода	фото
3	Техническая подготовка	15-мин	Имитация удара по ваплану в прыжке смеш	5-6 раз	фиксировать и.п	фото
4	Самостоятельная подготовка	15-мин	Самоконтроль дома способы	1	Использовать интернет	фото

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /